

TEORIAS DEL ENVEJECIMIENTO

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SANO

DEFINICION

Durante siglos y siglos, alcanzar la vejez fue una autentica excepcion. Sin embargo, desde hace algunas decadas, en varias asociaciones llegar a viejo dejo de ser un privilegio.

CONCEPTO

Hoy para el genero humano, en envejecimiento y vejez son ya fenomenos generalizados, tendencia que habra de considerarse a la luz de la resolucion de la longitud.

PROPUESTA DE LA ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD

El envejecimiento activo es el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participacion y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.

EL TERMINO

Aqui, el termino de ACTIVO se refiere a los adultos mayores participen de manera continua, ya sea como individuos o un grupo, en los aspectos sociales, economicos, culturales, espirituales y civicos en los que estan inmersos.

7 COMPONENTES DE ENVEJECIMIENTO SANO

- 1: Contribuir al bienestar individual, familiar comunitario y social.*
- 2: Prevenir enfermedades, discapacidad, dependencia y perdida de habilidades.*
- 3: Participar en la medida que lo permitan las condiciones fisicas, psicologicas y sociales de cada personas fragiles y dependientes*
- 4: Mantener y fortalecer la solidaridad intergeneracional.*

- 5: El derecho a la proteccion social, educacion y capacitacion a lo largo de la vida implica obligacion mas eficiente el envejecimiento activo*
- 6: El empoderamiento en el envejecimiento activo implica adquirir conocimiento para asumir la responsabilidad del rol de viejo activo*
- 7: Considerar elementos locales y cultural*

ENVEJECIMIENTO HUMANO

DEFINICION

Es un proceso gradual y adaptativo, caracterizado por una disminucion relativa de la respuesta homeostatica (equilibrio que le permite el organismo mantener un funcionamiento adecuado).

EL TERMINO

En terminos generales se acepta que el envejecimiento inicia temprano en la vida que los cambios biologicos relacionados con el aparecen de manera asincronica en distintos aparatos y sistemas.

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Es a su vez el proceso mediante el cual las personas adultas mayores adaptan, adecuan o fortalecen estilos de vida que permiten lograr el maximo de bienestar, salud y calidad de vida a traves de las estrategias de autocuidado, ayuda mutua y autogestion.

LA VEJEZ DEFINE

Se define como una construccion social determinadas las formas de percibir, apreciar y actuar. La vejez es consecuencia de las etapas que le antecedieron.

MODIFICACIONES

Debida a la a las modificaciones morfologicas, fisiologicas, bioquimicas y psicologicas, propiciadas por los cambios inherentes a la edad y al desgaste acumulado ante los retos que enfrenta el organismo a lo largo de la historia del individuo en un ambiente determinado.

PRIMEROS INDICIOS

Ello puede traducirse en vulnerabilidad a la presencia de enfermedades crónico-degenerativo, cuya prevalencia se va acrecentando conforme aumenta la edad.

ESTILOS DE VIDA

Los estilos de vida que han demostrado tener un impacto significativo en la salud, bienestar y calidad de vida son;

Alimentacion adecuada, ejercicio fisico, periodico y seguro, higiene personal, sueño suficiente y reparador, creacion y alta autoestima.

ESTUDIO

Es una enfermedad cronica al envejecer, reconociendo que el principal factor de riesgo es precisamente la edad.